

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	Judías verdes hervidas, Merluza a la plancha y fruta Bajoquetes bullides Lluç a la planxa i fruita	Guisantes Salteados Hamburguesa de pollo y yogur Pésols Saltats Hamburguesa de pollastre i iogurt	Ensalada mixta Revuelto de verduras con huevo y fruta Amanida mixta Remenat de verdures amb ou i fruita	Gaspacho andaluz Lubina al horno con patata asada y vaso de leche Gaspacho andaluz Llobarro al forn amb creïlla torrada i got de llet
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
Berenjenas caprese (berenjena, tomate y queso mozzarella de bola con aceite y orégano) al horno y fruta Albergines caprese (albergina, tomaca i formatge mozzarella de bola amb oli i oregan) al forn i fruita	Sopa de verduras Lomo a la plancha y vaso de leche Sopa de verdures Llom a la planxa i got de llet	Tomate en rodajas Tortilla de gambas y fruta Tomaca a rodanxes Trita de gambes i fruita	Sopa de pollo y verduras y Fruta Sopa de pollastre i verdures Fruita	Crema de calabaza y boniato Huevo duro y yogur Crema de carabassa i moniato Ou dur i iogurt
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
Espárragos Sepia o calamar a la plancha y vaso de leche Espàrrecs Sèpia o calamar a la planxa i got de llet	Ensalada mixta Pechugas rellenas de jamón y queso al horno y fruta Amanida mixta Pits farcides de pernil i formatge al forn i fruita	Sandwich de pan integral con atún,lechuga,tomate y espárragos y yogur Sandvitx de pa integral amb atún,lechuga,tomate i espàrrecs i iogurt	Verdura asada Boquerones al horno con ajo y perejil y fruta Verdura torrada Aladros la forn amb all i joliver i fruita	Acelgas salteadas Queso fresco a la plancha y fruta Bledes saltades Formatge fresc a la planxa i fruita
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
Champiñones salteados con jamón Pan con humus y yogur Xampinyons saltats amb pernil Pa amb humus i iogurt	Pollo asado al limón con berenjena, cebolla tomate y calabacín y fruta Pollastre torrat a la llima amb albergina, ceba tomaca i carabasseta i fruita	Parrillada de verduras Mejillones al vapor y vaso de leche Graellada de verdures Clòtxines al vapor i got de llet	Ensalada de patata(judías verdes, patata,tomate y pescadilla cocida) y fruta Amanida de creïlla (bajoquetes, patata,tomate i llucet cuita) i fruita"	Ensalada de tomate y pepino Croquetas de pescado caseras y Fruta Ensalada de tomaca i cogombre Croquetes de peix casolanes i fruita
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
Brochetas de rape y gambas con tomates cherry y vaso de leche Broquetes de rap i gambes amb tomaques cherry i got de llet	Crema de guisantes, puerro y patata Huevo a la plancha y fruta Crema de pésols, porro i creïlla Ou a la planxa i fruita	Crema de calabacín Sandwich integral(canónigos aguacate,pollo) y yogur Crema de carabasseta Sandvitx integral (canonges aguacate,pollo) i iogurt"	Mazorca de maíz Tortilla de atún y fruta Panotxa de dacsa Trita de tonyina i fruita	

¿CONOCES EL NUTRIPLATO O PLATO DE HARVARD?

NUTRIPLATO es un plato de tamaño real, de 26x26 cm, que te muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: la comida y la cena. Pensado para niños de entre los 4 y los 12 años, es el método ideal para conseguir que tus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.

